

# VIVA SANO

## Comenzar un programa de ejercicios

Hacer ejercicio regularmente es parte de un estilo de vida sano. Hable con su médico sobre qué tipo de ejercicio y qué tanto ejercicio necesita si usted:

- no ha estado activo
- tiene problemas de salud
- está embarazada
- tiene más de 60 años de edad

El objetivo es ejercitarse la mayor cantidad de días a la semana. Haga ejercicio de 30 a 60 minutos cada vez. Para evitar lesiones, aumente lentamente el número de días y el tiempo que se ejercita.



### Hacer ejercicio regularmente ayuda a:

- mejorar el funcionamiento de sus pulmones y su corazón
- mantener un peso sano o ayudarlo a perder peso
- mejorar el equilibrio, el tono muscular y la flexibilidad de las articulaciones
- aliviar el estrés y la tensión y mejorar su humor
- reducir el riesgo de enfermedades del corazón, presión arterial alta, osteoporosis y diabetes



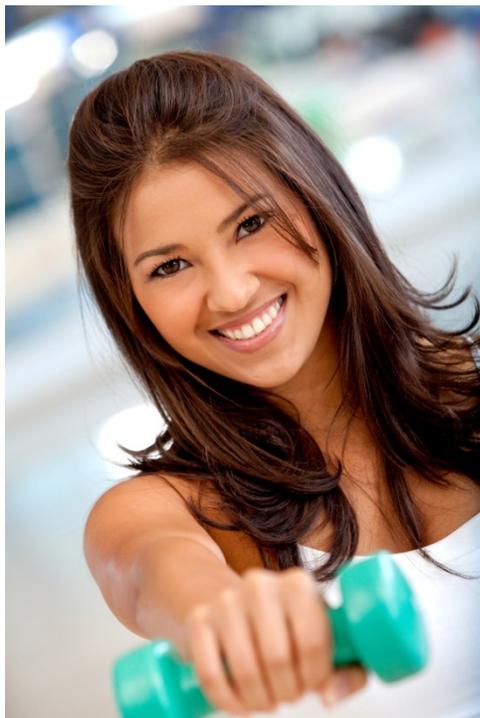
### Para empezar:

- Elija un ejercicio que le guste hacer.
- Trate de variar el tipo de ejercicio que haga para aumentar los beneficios de salud y evitar aburrimiento o lesiones.

### Tipos de ejercicio:

- **Los ejercicios aeróbicos** mueven los músculos grandes y mejoran la salud de los pulmones y el corazón. Algunos ejemplos son caminar, trotar, las clases de aeróbicos, andar en bicicleta, nadar, jugar tenis y bailar.

Caminar es una buena opción para los principiantes. Sólo necesita un buen par de zapatos deportivos. Al caminar puede quemar tantas calorías como si trotara pero sin el alto impacto en las articulaciones. Caminar es bueno para su corazón y sus pulmones. También ayuda a evitar la osteoporosis, un tipo común de enfermedad de los huesos.



- **Los ejercicios de entrenamiento de fuerza** fortalecen los músculos y construyen huesos fuertes. Usar pesas, ligas para ejercicio u otro equipo de levantamiento de peso y hacer flexiones y sentadillas son ejemplos de entrenamiento de fuerza. Hable con su médico antes de comenzar a realizar entrenamiento de fuerza si tiene presión arterial alta u otros problemas de salud.

- **Los ejercicios de flexibilidad**, también llamados estiramientos, aumentan la extensión de los músculos para mejorar el equilibrio y la salud de las articulaciones. Es importante hacer estiramientos antes y después de hacer ejercicio, y también como un ejercicio en sí. Algunos ejemplos son el yoga y el tai chi.

- **Comience y termine una sesión de ejercicio con 5 minutos de ejercicio suave o estiramientos.** Por ejemplo, camine 5 minutos antes y después de trotar. Esto ayudará a evitar lesiones.
- **Haga ejercicio a un ritmo cómodo.**  
Escuche a su cuerpo. Se está ejercitando demasiado si:
  - siente dolor en las articulaciones, pies, tobillos o piernas
  - tiene problemas para respirar
  - se siente débil, mareado o a punto de desmayarse durante o después de hacer ejercicio

**Deje de hacer ejercicio y llame a su médico o al 911 si experimenta:**

- dolor o presión en el pecho, el lado izquierdo del cuello, o el hombro o brazo izquierdo
- mareo repentino
- piel pálida o de color enfermizo
- desmayo

**Si tiene dudas o inquietudes, consulte a su médico o enfermera.**

**¡No tiene que hacer esto solo!** Para obtener información sobre clases y herramientas para que viva sano, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738  
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929  
De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)



Health care you can count on.  
Service you can trust.

Este folleto es una adaptación de *Starting an Exercise Program, 11/2007 (Empezar un programa de ejercicios, 11/2007)*, Traducciones de información de salud. Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.